

# Moqueca

Toplam 60 dk Hazırlama 25 dk · Pişirme 25 dk 4 kişilik Orta ~390 kcal Açılış 18/10

Bahia kıyılarında Hindistan cevizi sütü ve biberler aynı tencerede yumuşak bir yahniye döner.

## Malzemeler

- 700 gr Beyaz etli balık
- 400 ml Hindistan cevizi sütü
- 3 adet Domates
- 2 adet Kırmızı biber
- 2 yemek kaşığı Limon suyu
- 1 çay kaşığı Tuz
- 1 adet Kuru soğan
- 3 diş Sarımsak
- 2 yemek kaşığı Dende yağ
- 0.3 demet Taze kişniş

## Yapılış

1. Balık file suyu, tuz ve sarımsakla karıştırıp 15 dakika dinlendirin.
2. Soğan, biber ve domatesi halka halka doğrayın.
3. Tencereye sebzelerin yarısını üstüne balık file katın.
4. Kalan sebzeleri ve Hindistan cevizi sütünü ekleyip 18 dakika kısık ateşte pişirin.
5. Dende yağ ve kişnişi son 2 dakikada ekleyin, balık file ile sertleşmesini.

### PÜF NOKTASI

Balık file tencereye en son ekleyin; uzun pişerse parçalanır.

### SERVIS ÖNERİSİ

Beyaz pirinç ve kişnişle servis edin.

## Alerjenler

Deniz ürünleri